

医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生
医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士

医師による美と健康に役立つア
ドバイス「美・健康ナビ」を毎月
1回、シリーズで連載しています。

第14回 秋の肌トラブル

「季節の変わり目こそ

ダメージケアを」

暑さ厳しく紫外線が降り注いだ
夏。日焼け対策や体調管理は万全
でしたか。蓄積したダメージは、秋
になると目に見える症状となって表
れます。

秋は一日の気温差が大きく、空
気が乾燥し、夏に消耗して抵抗力
が落ちた体をむしばみます。紫外
線の影響で敏感になっている肌は皮
脂の調節がうまくいかず、ニキビな
どのトラブルが起きやすい状態で
す。そのままの状態では過酷な冬に
突入してしまうと一気にたるみやし
み・しわなどの老化現象につながる
恐れも。

トラブルを防ぐには、生活習慣の
改善など全身のケアが必要です。
クリニックでは、症状に合わせて漢
方やビタミン剤などのサプリメントの
処方や、点滴、生活指導を行います。
できてしまったしみやニキビにはレ
ザーやピーリングなどの施術も有
効。紫外線が徐々に減少していく
時期ですので、思い切った治療を始
めるのも良いでしょう。過ごしやす
いこの季節に体を見直し、寒い冬を
元気に乗り越えるための準備をしつ
くり整えましょう。